



Hubungan Sedentary Behavior Dengan Index Massa Tubuh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Galuh

Wandi Haeruman¹, Gani kardani², Asep Ridwan Kurniawan³, Isna Daniyati Nursasih⁴
Pendidikan jasmani. Universitas Galuh, Indonesia

Email: haerumanwandi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between sedentary behavior and body mass index (BMI) among students of the Physical Education Study Program at Galuh University. The background of this research is the high level of passive activities among students, such as prolonged sitting and low physical activity, which may affect their nutritional status and overall health. This is a quantitative correlational study using a cross-sectional design. The sample consisted of 100 respondents out of a total population of 120 active students from the 2022–2024 cohorts, selected through random sampling and calculated using the Slovin formula. Data were collected using the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) and by measuring weight and height to calculate BMI. Data analysis was performed using the Pearson Chi-Square test with SPSS version 30.00. The results show that most students (70%) had a high level of sedentary behavior and were categorized as overweight (BMI > 25). Statistical analysis revealed a significant relationship between sedentary behavior and body mass index, with a p-value of 0.004 (< 0.05). Based on these findings, it can be concluded that sedentary behavior is significantly associated with increased body mass index in students. This research is expected to serve as a foundation for health education and lifestyle interventions among university students to prevent obesity.

Keywords: *Sedentary Behavior, Body Mass, Students, Obesity, Physical Activity*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan guna untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *sedentary* (gaya hidup menetap) dengan status gizi (index massa tubuh) Mahasiswa Penjas Universitas Galuh. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan design *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani universitas galuh yang masih aktif kuliah berdasarkan keterangan siacad tahun masuk perguruan tinggi 2022-2024 sebanyak 120 orang mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dan rumus slovin untuk menentukan banyaknya responden. Berdasarkan ketentuan tersebut sehingga jumlah sampel sebanyak 100 responden. Selanjutnya pada index massa tubuh menggunakan penghitungan berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan rumus SBQ (*Sedentary Behavior Quisioner*) karangan (Adolphe Quetelet) analisis yang digunakan yaitu *pearson che square*. Hasil penelitian diketahui bahwa nilai *Sedentary Behavior* mahasiswa pendidikan jasmani memiliki nilai rata-rata keseluruhan sebesar 54 (sangat buruk) dan Index Massa Tubuh sebesar 26 (Gemuk).

Kata Kunci: *Sedentary Behavior, Indeks Massa, Obesitas, Aktivitas Fisik*

Cara sitasi:

Haeruman, W. dkk (2026). Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Index Massa Tubuh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Galuh, Jurnal Keolahragaan 12(1), 105-113.

Sejarah Artikel:

Dikirim Juli 2025, Direvisi Agustus 2025, Diterima April 2026

PENDAHULUAN

Sedentary behavior atau perilaku menetap merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang dalam kondisi terjaga dengan posisi duduk atau berbaring, yang melibatkan pengeluaran energi yang sangat rendah, yaitu kurang dari atau sama dengan 1,5 METs (Metabolic Equivalent of Task). Aktivitas ini termasuk menonton televisi, bermain game di perangkat elektronik, menggunakan komputer, membaca buku, dan kegiatan sejenis lainnya yang minim gerakan fisik (Tremblay et al., 2017), mendefinisikan *sedentary behavior* sebagai setiap aktivitas yang dilakukan saat sadar dan dalam posisi duduk atau berbaring, dengan energi yang dikeluarkan berada dalam kisaran 1,0–1,5 METs. Artinya, aktivitas ini nyaris setara dengan energi yang dikeluarkan saat tubuh sedang beristirahat.

Perilaku sedentari menjadi perhatian serius karena berpotensi menyebabkan dampak buruk terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bunga Rahyau & Kusuma, 2022) disebutkan bahwa seseorang dikategorikan memiliki *sedentary behavior* yang tinggi apabila ia tidak melakukan aktivitas fisik selama ≥ 5 jam per hari. Sebaliknya, apabila seseorang beraktivitas fisik kurang dari 5 jam per hari, maka termasuk kategori rendah. (Hasanah, 2024) memberikan klasifikasi yang sedikit berbeda, yakni dengan membagi perilaku *sedentary* menjadi tiga tingkatan berdasarkan durasi waktu: kurang dari 3 jam per hari, antara 3 hingga 5,9 jam per hari, dan lebih dari atau sama dengan 6 jam per hari. Kategori terakhir ini merupakan kelompok yang paling rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, bahkan gangguan kesehatan mental.

Fenomena ini semakin diperparah dengan adanya perkembangan teknologi yang pesat dan kemudahan akses terhadap berbagai bentuk hiburan digital, yang menyebabkan perubahan gaya hidup, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan mahasiswa. Dalam konteks ini, teknologi memberikan banyak kemudahan, namun di sisi lain juga menciptakan kecenderungan untuk menjadi tidak aktif secara fisik. Hal ini menjadikan *sedentary behavior* sebagai masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius, terutama dalam era revolusi industri 5.0, di mana hampir semua aktivitas dapat dilakukan secara digital tanpa perlu banyak bergerak. Kesehatan merupakan hak mendasar yang dimiliki oleh setiap manusia, dan sudah seharusnya dijaga serta dipelihara sejak dini. Namun, ironisnya, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan cenderung menurun seiring berkembangnya teknologi. Penelitian ini memiliki nilai edukatif yang sangat penting, karena dapat menjadi bahan pembelajaran dan sumber informasi bagi semua kalangan, mulai dari pelajar, mahasiswa, tenaga pendidik, hingga masyarakat umum, tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *sedentary behavior* dan indeks massa tubuh (IMT). Semakin tinggi intensitas perilaku menetap yang dilakukan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula nilai indeks massa tubuh yang dimiliki. Hal ini berarti bahwa gaya hidup kurang gerak berkontribusi nyata terhadap peningkatan berat badan mahasiswa, yang pada akhirnya bisa berdampak pada status gizi dan risiko kesehatan di masa depan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan membuktikan adanya hubungan antara *sedentary behavior* dan indeks massa tubuh pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan berbagai penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup tidak aktif, serta mendorong mahasiswa untuk lebih sadar akan pentingnya beraktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian sebelumnya oleh (Tremblay et al., 2017) mendukung temuan ini. Mereka menyebutkan bahwa aktivitas fisik, termasuk yang ringan dan dilakukan secara sporadis, dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan, terutama dalam mencegah penurunan

fungsi kognitif dan demensia pada orang lanjut usia. Meskipun belum semua studi menunjukkan hasil yang konsisten, sebagian besar bukti ilmiah menunjukkan bahwa perilaku menetap memiliki dampak negatif terhadap kesehatan otak. Dalam beberapa penelitian longitudinal, ditemukan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik intensitas ringan (LPA), semakin kecil kemungkinan terjadinya penurunan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia. Lebih lanjut, pendekatan komprehensif seperti *compositional data analysis (CoDa)* diperlukan untuk menganalisis keterkaitan antara waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik, perilaku menetap, dan waktu tidur. Hal ini penting karena perilaku sehari-hari saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Sementara itu, dalam ranah metodologi penelitian kesehatan, upaya untuk menyamakan persepsi mengenai terminologi yang digunakan juga dilakukan oleh Aubert, Barnes, dan (Tremblay et al., 2017) melalui proyek *Sedentary Behavior Research Network (SBRN)*. Mereka memandang pentingnya penyelarasan istilah dalam penelitian multidisiplin tentang *sedentary behavior*, agar komunikasi antara peneliti, praktisi, dan pihak industri menjadi lebih efektif dan efisien. Standarisasi istilah ini menjadi sangat penting untuk menghasilkan *interpretasi* data dan kebijakan kesehatan yang akurat dan tepat sasaran.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan informasi penting tentang dampak negatif *sedentary behavior* terhadap indeks massa tubuh, tetapi juga menjadi dasar bagi intervensi yang dapat dilakukan untuk mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Harapannya, hasil ini bisa menjadi rujukan bagi mahasiswa, pendidik, serta pihak universitas dalam menyusun program-program peningkatan aktivitas fisik dan promosi gaya hidup sehat di lingkungan kampus

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh, yang terdaftar berdasarkan data SIAKAD dengan tahun masuk 2022 hingga 2024, berjumlah 120 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara acak (*random sampling*) dan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh sebanyak 100 responden. Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dilakukan berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan menggunakan rumus dari *SBQ (Sedentary Behavior Questionnaire)* yang dikembangkan oleh Adolphe Quetelet. Analisis data dilakukan dengan uji Pearson Chi-Square menggunakan bantuan software SPSS versi 30.00.

Desain *cross-sectional* memungkinkan peneliti mengumpulkan dan menganalisis data dalam satu waktu tertentu, yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik populasi atau mengidentifikasi hubungan antara variabel yang diteliti. Pendekatan ini kerap digunakan untuk mengevaluasi sikap, minat, dan perilaku dari responden. Karena kepraktisannya, desain ini efisien dalam hal waktu dan sangat berguna untuk merancang tindak lanjut penelitian di masa depan. Sebagai contoh, individu yang rutin berolahraga tiga kali seminggu dan menjaga pola makan sehat tentu akan menunjukkan kondisi fisik yang berbeda dibandingkan mereka yang hanya berolahraga sekali seminggu dengan pola makan tidak teratur. Situasi tersebut mencerminkan pendekatan *cross-sectional*, di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu untuk melihat perbedaan preferensi atau perilaku. Menurut Notoatmodjo, studi *cross-sectional* adalah metode penelitian yang menelaah hubungan antara faktor risiko dan akibat dengan cara mengobservasi dan mengumpulkan data secara bersamaan.

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri keterkaitan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Galuh, serta untuk menguji hipotesis adanya hubungan signifikan di antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

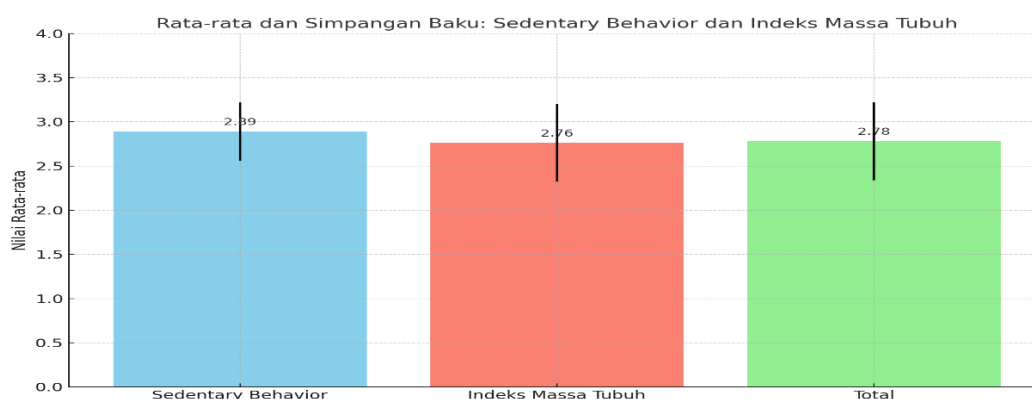
A. Hasil

Bagian ini menyajikan deskripsi data yang meliputi nilai rata-rata (mean), nilai minimum, dan nilai maksimum dari kedua variabel yang diteliti. Analisis dilakukan baik secara manual maupun dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 30 untuk memastikan akurasi data. Hasil deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai sebaran dan kecenderungan data dari responden penelitian. Uraian lebih lanjut mengenai hasil pengolahan data akan dipaparkan pada bagian berikutnya untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait karakteristik masing-masing variabel.

Tabel 1 Hasil Perhitungan Uji Regresi Linieritas

Sumber Variasi	df	Mean Square	F Hitung	Sig. (p)
Regresi	1	25.134	12.765	0.001
Residual	98	1.968		
Total	99			

Berdasarkan Tabel 1, hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *sedentary behavior* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang diukur menggunakan instrumen SBQ (Sedentary Behavior Questionnaire) Berdasarkan hasil uji ANOVA, diketahui bahwa pada baris regresi diperoleh nilai F hitung sebesar 12.765 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.001. Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05, yang berarti bahwa model regresi antara variabel Sedentary Behavior dan Indeks Massa Tubuh signifikan secara statistik. Selain itu, nilai mean square untuk residual sebesar 1.968 menunjukkan adanya penyebaran data yang masih dapat dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Namun, secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa Sedentary Behavior berkontribusi nyata terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh, sehingga model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid untuk digunakan dalam proses analisis lebih lanjut.



Grafik 1 Hasil Rata Rata, Simpangan Baku, IMB

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Product Moment

No	Butir Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Sig. (p)	Keterangan
1	SB1	0.553	0.197	0.000	Valid
2	SB2	0.601	0.197	0.000	Valid
3	SB3	0.518	0.197	0.000	Valid
4	SB4	0.466	0.197	0.000	Valid
5	SB5	0.431	0.197	0.000	Valid
	SB6 – SB100	0.400 – 0.720	0.197	0.000 – 0.003	Valid

Tabel 3 Hasil Descriptive Sedentary Behavior dan Index Massa Tubuh

Variable	Min	Max	Average
Sedentary behavior	49	60	54
Index massa tubuh	22	30	26

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 2 dan 3, diperoleh bahwa nilai rata-rata *sedentary behavior* mahasiswa sebesar 54, dengan nilai maksimum 60 dan nilai minimum 49. Sementara itu, rata-rata indeks massa tubuh (IMT) sebesar 26, dengan nilai maksimum 30 dan minimum 22. Nilai rata-rata *sedentary behavior* sebesar 54 dari total 100 responden menunjukkan angka yang tergolong tinggi dan termasuk dalam kategori "kurang baik". Untuk mempermudah klasifikasi data, digunakan kriteria sebagai berikut: nilai *sedentary behavior* antara 40–50 dikategorikan "baik", sedangkan nilai antara 52–60 termasuk kategori "kurang baik".

Adapun klasifikasi untuk indeks massa tubuh adalah sebagai berikut: nilai 17–18 dikategorikan sebagai "kurus", 19–23 sebagai "normal", dan 24–30 sebagai "gemuk". Klasifikasi ini diterapkan dalam analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 30 untuk memberikan gambaran lebih terstruktur terkait distribusi data pada penelitian ini.

Tabel 4 hasil perhitungan uji pearson che square

Statistic uji	Nilai	df	Sig. (p-value)
Pearson che square	14.872	4	0.005
Likelihood ratio	15.201	4	0.004
Linier by linier assco.	6.111	1	0.013
N valid	100		

Tabel 5 Kontribusi Frekuensi Kategori Index Massa Tubuh

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	40	40%
Overweight	34	34%
Obesitas	26	26%
Jumlah	100	100%

Dari hasil di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori Sedentary Behavior tinggi (48%) dan kategori IMT normal (40%). Namun, proporsi obesitas paling tinggi ditemukan pada kelompok sedentary tinggi, yakni sebanyak 20%. Ini menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku sedentari, maka semakin besar kemungkinan responden memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi.

Tabel 6 Tabulasi Silang Sedentary Behavior dan Index Massa Tubuh

Sedentary Behavior	Normal	Overweight	Obesitas	Total
Rendah	10%	2%	0%	12%
Sedang	22%	12%	6%	40%
Tinggi	8%	20%	20%	48%
Jumlah	40%	34%	26%	100%

B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguraikan dan menjelaskan hubungan antara *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak) dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh. Penelitian dilaksanakan selama lebih dari satu bulan, yang mencakup tahapan-tahapan penting seperti pendataan identitas responden, pengisian angket kuisioner *sedentary behavior*, pengukuran tinggi dan berat badan untuk penghitungan IMT, pengumpulan dan pengolahan data, serta analisis statistik menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30.00.

Mengacu pada pendapat Etika dkk (2024) *sedentary behavior* didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas yang dilakukan dalam keadaan terjaga dan ditandai oleh tingkat pengeluaran energi yang sangat rendah ($\leq 1,5$ METs), seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain gawai, atau bekerja dengan komputer dalam durasi yang lama. Aktivitas-aktivitas ini menjadi sangat umum di kalangan mahasiswa, khususnya mereka yang memiliki beban akademik tinggi serta pekerjaan sampingan, yang seringkali membuat waktu mereka untuk berolahraga menjadi sangat terbatas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja atau aktivitas duduk lainnya, tanpa melakukan olahraga sama sekali selama satu minggu penuh. Kondisi ini sangat bertentangan dengan anjuran dari para ahli, termasuk Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang merekomendasikan frekuensi olahraga sebanyak 3–5 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit per sesi atau total 150 menit per minggu. Bahkan dalam Peraturan Presiden No. 86 Tahun 2021, dicanangkan target nasional bahwa 70% masyarakat Indonesia seharusnya berpartisipasi aktif dalam olahraga sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi 60 menit.

Menurut definisi (Hidayah et al., 2025) kesehatan tidak hanya sekadar bebas dari penyakit, tetapi merupakan suatu keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Pandangan ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang menekankan pentingnya kondisi sehat secara menyeluruh (fisik, mental, spiritual, dan sosial) sebagai modal utama untuk menjalani kehidupan yang produktif.

Lebih lanjut, (Murni et al., 2020) menyatakan bahwa kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mencakup kondisi jasmani dan rohani secara utuh. Salah satu aspek kesehatan yang sering terabaikan adalah kesehatan gigi dan mulut, padahal menurut (Park et al., 2020) kesehatan rongga mulut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan memainkan peran penting sebagai proses perubahan perilaku manusia secara dinamis, yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan yang berorientasi pada pola hidup sehat, baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat. Konsep perilaku sehat ini, sebagaimana dijelaskan oleh (Murni et al., 2020) terdiri dari tiga komponen utama yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan merupakan aspek dasar yang diperoleh melalui proses penginderaan, utamanya melalui penglihatan dan pendengaran. Oleh sebab itu, intervensi edukatif yang tepat dapat membantu mahasiswa membentuk perilaku yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat. Dalam konteks kehidupan modern, gaya hidup sehat mencakup berbagai kebiasaan yang telah terbukti meningkatkan kualitas hidup seseorang, seperti pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik rutin, tidur yang cukup, manajemen stres yang efektif, serta menjauhi kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Pola hidup ini menjadi semakin penting mengingat kemajuan teknologi justru cenderung mendorong masyarakat, termasuk mahasiswa, untuk menjalani kehidupan yang lebih pasif. Tanpa kesadaran dan disiplin dalam menjaga kesehatan, risiko terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme menjadi semakin besar.

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memperkuat fakta bahwa terdapat hubungan erat antara tingkat aktivitas fisik seseorang yang tercermin melalui *sedentary behavior* dengan status kesehatannya yang salah satunya dapat dilihat melalui nilai indeks massa tubuh. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa, terutama yang memiliki jadwal padat dan mobilitas rendah, untuk mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat demi mencegah peningkatan IMT dan berbagai risiko kesehatan lainnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara perilaku sedentari (*Sedentary Behavior*) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, uji validitas, korelasi, dan regresi, diperoleh beberapa temuan penting yang menjadi dasar dalam menjawab rumusan masalah.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Sedentary Behavior

Sebagian besar responden berada dalam kategori sedentary behavior tinggi sebesar 48%, sedangkan 40% berada pada kategori sedang, dan hanya 12% yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki waktu duduk atau aktivitas tidak bergerak yang tinggi dalam kesehariannya, baik dalam kegiatan perkuliahan, penggunaan gawai, maupun aktivitas hiburan seperti menonton televisi atau bermain game.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan hasil pengukuran IMT, responden terbagi menjadi tiga kategori: 40% berada pada kategori normal, 34% termasuk kategori overweight, dan 26% tergolong obesitas. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden (60%) mengalami kelebihan berat badan, baik dalam bentuk overweight maupun obesitas, yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan metabolik.

3. Hubungan antara *Sedentary Behavior* dan IMT

Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku *sedentary* dengan indeks massa tubuh dengan nilai $r = 0.487$ dan $p = 0.000$. Hasil ini didukung pula oleh uji Spearman (non-parametrik) dengan nilai $\rho = 0.482$ dan $p = 0.000$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku sedentari seseorang, maka cenderung memiliki IMT yang lebih tinggi pula.

4. Konfirmasi Model Linier melalui Uji Regresi

Melalui analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan: $IMT = 18.45 + 0.32 \times \text{Sedentary Behavior}$. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada skor perilaku sedentari akan meningkatkan IMT sebesar 0.32 satuan. Hasil ini juga diperkuat oleh uji ANOVA yang menunjukkan model regresi signifikan ($p = 0.001$). Temuan ini menegaskan bahwa perilaku sedentari memberikan kontribusi terhadap perubahan status berat badan mahasiswa.

5. Hubungan Kategorikal melalui Uji Chi-Square

Uji Pearson Chi-Square menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.005, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kategori Sedentary Behavior dan kategori IMT. Tabulasi silang memperlihatkan bahwa kategori obesitas paling banyak ditemukan pada responden dengan sedentary behavior tinggi, sedangkan pada kategori rendah, sebagian besar responden berada pada IMT normal.

Kesimpulan Temuan :

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa:

1. Mahasiswa dengan tingkat sedentary behavior yang tinggi lebih berisiko memiliki IMT di atas normal.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara durasi/perilaku duduk berlebihan dengan kecenderungan kelebihan berat badan.

3. Sedentary Behavior dapat menjadi salah satu prediktor dalam menentukan status berat badan mahasiswa, sehingga penting untuk dikelola melalui edukasi dan program peningkatan aktivitas fisik.

REKOMENDASI

Kesehatan merupakan hak mendasar bagi seluruh makhluk hidup, termasuk manusia dan hewan. Namun, di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan masih kurang optimal, terutama seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi di era 5.0. Penelitian ini memiliki nilai penting sebagai sarana edukasi dan penyebaran informasi bagi berbagai kalangan, untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat, baik secara personal maupun umum. Melalui hasil penelitian ini, terlihat bahwa kemajuan teknologi juga membawa dampak negatif, seperti mengalihkan perhatian manusia dari pentingnya menjaga pola hidup sehat, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar penelitian berikutnya menambahkan variabel baru guna memperdalam kajian, khususnya dalam ranah kesehatan. Selain itu, pengambilan sampel dari populasi yang lebih luas juga perlu dipertimbangkan agar hasil penelitian lebih representatif dan akurat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis, khususnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, atas segala bentuk dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Dukungan akademik serta fasilitas yang disediakan telah menjadi landasan utama dalam kelancaran pelaksanaan dan penyelesaian studi ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Galuh atas partisipasi aktif dan kontribusinya yang berarti. Kami sangat menghargai keterbukaan pihak kampus dalam memberikan akses serta dukungan penuh kepada mahasiswa yang terlibat dalam proses penelitian. Keterlibatan mahasiswa dalam proses pengumpulan data telah memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap kedalaman hasil penelitian. Tanpa adanya dukungan dari semua pihak tersebut, pelaksanaan penelitian ini tidak akan berjalan sebagaimana mestinya. Kami berharap hasil dari studi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan program studi pendidikan jasmani serta mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Terima kasih atas kepercayaan dan kolaborasi yang telah terjalin, dan kami berharap kerja sama ini dapat terus berlanjut di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunga Rahyau, W., & Kusuma, D. A. (2022). Profile of Sedentary Life Style for Adolescents Age 15 – 17 (Study in Lamongan Regency). *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(1), 13–26. <https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.1.2>
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.116-124>
- Hidayah, A. N., Rahmi, U., & Salasa, S. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Dengan Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle). *Jurnal Porkes*, 8(2), 646–658.
- Murni, I. K., Sulistyoningrum, D. C., Susilowati, R., & Julia, M. (2020). Risk of metabolic syndrome and early vascular markers for atherosclerosis in obese Indonesian

- adolescents. *Paediatrics and International Child Health*, 40(2), 117–123.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>